

松 山 大 学 論 集
第 26 卷 第 3 号 抜 刷
2 0 1 4 年 8 月 発 行

松山大学経済学部 1 年生における 「自己の探求 I」プログラムの効果測定(1)

松	井	名	津
岩	村	樹	憲
熊	谷	太	郎
安	田	俊	一

松山大学経済学部1年生における 「自己の探求Ⅰ」プログラムの効果測定(1)*

松	井	名	津 [†]
岩	村	樹	憲 [‡]
熊	谷	太	郎 [§]
安	田	俊	一 [¶]

1 はじめに

文科省の学校基本調査によると、日本において大学進学率(短期大学を含む)がほぼ50%になったのは2004年である。また、2009年には4年制大学の進学率が50%を上回った。周知のように大学進学率がこのように増加した段階は「大学のユニバーサル段階」といわれる。他方、少子高齢化の進行は主たる入学者である18歳人口の減少であり、私立大学ばかりではなく、独立法人化された国立大学にとっても入学者減少は経営基盤の危機となるため、AO入試や推薦入試の拡大によって入学者の確保をはかる傾向が強まった。

この結果、ユニバーサル段階前の大学入学者層と現在の大学入学者層はかなり異なっていると推察され、実際に大学の教育現場では「学生の質の低下」を嘆く声も多い。大学進学が普遍的になってくると、大学へ進学すること自体が

* 本論文は2012年度松山大学研究教育助成の成果論文である。なお、あり得べく誤謬はすべて筆者らの責任である。

† 松山大学経済学部教授

‡ 松山大学薬学部教授

§ 松山大学経済学部教授

¶ 松山大学経済学部教授

自己目的化するので、何のために大学へ行くのか、行ってから何をするのかについてあまり自覚がない学生が多数を占めるようになる。このことは学生が大学時代に身につける能力が低下することに繋がりやすい。そのため、大学卒業生を受け入れる企業からも大卒労働力の質の低下が問題にされ、経済産業省から「社会人基礎力」が提起され、文部科学省からは「就業力」の概念が提起されたように、大学で何を学ばせ、どのような能力をつけさせるかは、国の将来にかかわる重大問題として社会に受け止められている。

大学が社会に対して有意な人材を送り出すことを約束して税金を投入してもらい、また、より高い能力を付与することを若者に約束して学納金を納付してもらっている以上、「学生の質の低下」を嘆くだけでは責任を果たしたことになるが、これまで大学で蓄積されてきた教育技法のみで、質が変化した学生に対して社会が要請している能力を獲得させることは大変難しい。

ユニバーサル段階以前の大学は「最高学府」として、「教育」と「研究」のうち、どちらかといえば「研究」に重点を置いた形態が歴史的に形成されている。大学教員は小中高の教員と異なり教職免状を持たず、大学院で研究スタイルを身につけてから大学へ就職し、論文数を中心とした研究業績によって異動、昇進が行われる。したがって、大学教員のほとんどは教育者としての訓練を必ずしも経たものではなく、授業経験を積むことによって個人的に教育方法を獲得してきた。近年は授業改善が重視され、FD活動が義務化されるなどして、どの大学でも教育が従来に比べてより重視されてきているが、いわば“専門教育を教授する”スタイルはまだ変わっていない。こうしたスタイルは、“90分程度集中して教員の話聞き、自分の頭で考える”学生を対象としたものである。

一方、ユニバーサル時代の大学生は、進学動機そのものが希薄であるため、大学の講義そのものに興味をもつことも少ない。極端に言えば、講義に出席はするが、その内容には関心がなく、ほとんど聞いていないという場合も多いのである。こうした学生は、従来の大学教育が前提としてきた『90分程度集中して教員の話聞き』とは言えない。したがって、少なくとも入学してきた学

生が90分座って人の話を聞く『意欲』をもたなくては講義という大学教育のスタイル自体が有効にならないだろう。

学生が主体的に目的意識をもって、“大学へ行こう”と思い、行動しはじめたら、これまで蓄積されてきた大学の教育ノウハウは生きてくるし、学生が大学で手に入れる能力も高くなり、社会へ出てからもそれを役に立てることができであろう。ひいてはそれが大学の評価に繋がり、少子化の中で入学者を確保できる。つまりは大学の「ポジティブフィードバック」が働き出す。

入学した学生に“主体的に考え、意欲を持って大学生活をおくる気持ち”をもってもらうことがとても重要である。このことは理解できるものの、これまでの大学の教育方法の中では対処が難しい課題であった。

松山大学経済学部では「大学生活への意欲を引き出すプログラム」を実施することでこの課題に対応しようとした。具体的には㈱ラーニングバリューが開発した「自己の探求Ⅰ」（以下「自己探Ⅰ」）を導入し、入学前・入学直後の学生に対して「大学適応」を促すこと、「社会人セミナー」として社会人の話を身近に聞くことでキャリアマインドを育成し、自分の将来像からさかのぼって、今後の大学生活を考える動機付けを行うことをめざした。

そのプログラムのうち、「自己探Ⅰ」は、「自己理解を含めて自信を持とう」というサブタイトルをもつ。新入生対象としては、自己理解をすすめることで、「仲間づくり」をすすめるプログラムの一種である¹⁾。このプログラムの特徴は、参加者自身がグループで課題解決をしていくことで、主体的に自分と他人の理解を進めていくよう構成されていることである。入学前・直後にこうした「自己理解」を学生に促すことは、主体的に大学生活への意欲を引き出すものと期待され、大学のユニバーサル段階がさらに進むことを展望したとき、大学教育をより効果的に行うために必要なプログラムとして発展させていくことが重要であると思われる。

1) 詳細については、山田・水野・芳地（2009）を参照。

本稿は、今後こうした「自己探 I」のようなプログラムを開発していくに当たって、現在のプログラムが実際にどのような効果を学生に及ぼすのかを検証することを目的としている。具体的には 2012 年 4 月 14 日・15 日、2012 年 4 月 21 日・22 日の 2 日程、合計 4 日間に実施した「自己探 I」の参加者に回答してもらった事前・事後アンケートの結果を分析し、プログラム実施前後での参加者の主観的な認識を調査することで、本プログラムが受講生のどのような側面に対して効果を及ぼしているかを分析する。なお、本論文では特に、受講学生に全体としてどのような効果があったのかを中心に分析結果をまとめる。

本稿の構成は以下のとおりである。第 2 節で調査方法と目的を紹介し、第 3 節で調査結果を概観し解釈を与える。そして、第 4 節で結論と今後の課題を述べる。

2 調査方法と目的

本研究では、2012 年 4 月 14 日・15 日、2012 年 4 月 21 日・22 日の 2 日程、計 4 日間にかけて行われた「自己探 I」により、以下の項目に関してどのような効果が見られるかを検証することを目的とし、受講前後に質問紙調査を行った。対象とした項目は、ソーシャルスキル、自尊感情、および社会人基礎力である。対象は、松山大学経済学部的一般基礎演習を受講している 1 年次生のうち、「自己探 I」の受講を担当教員が希望したクラスの学生 143 名である。回答は無記名としているが、前後の調査票で同一人物と特定するために、学籍番号を記入させた²⁾

質問項目は以下のとおりである。

1. ソーシャルスキル：ソーシャルスキルの専門家である Goldstein 他 (1980) が開発した若者のための 50 のスキルチェックリストから菊池

2) より細かな質問項目については、本稿末の資料に記載している。

がソーシャルスキルを測るために作成したソーシャルスキル尺度「KiSS-18 (Kikuchi's Scale of Social Skills: 18 items)」を用いた³⁾ 回答は「いつもそうでない」、「たいていそうでない」、「たいていそうだ」、「いつもそうだ」の4件法で、配当は1点～4点までで、得点は18点～72点に分布している。どの年代においても性差は見られないとされている⁴⁾。

2. 自尊感情：Rosenberg (1965) の全般的セルフエスティーム尺度の星野 (1970) の邦訳に基づき、菅 (1984) がリッカート法による採点を用いたものを使用した。「ちがう」、「ややちがう」、「ややそう」、「そう」の4件法で、配当は1点～4点までで、得点は10点～40点に分布している。男性の方がやや高いとされている。
3. 社会人基礎力：「前に踏み出す力」、「考え抜く力」、「チームで働く力」の3つの能力、12の能力要素から構成されており、「職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力」として、経済産業省が2006年から提唱している能力である。回答は「まったく身についていない」、「身についていない」、「どちらでもない」、「身についている」、「かなり身についている」の5件法で、配点は1点～5点、得点は12点～60点に分布している。
4. フェイス項目：受講学生の属性を分類するための質問項目であり、性別、学校、学部、学年、出身地(出身県)、現在の居住、部活経験(部活名)について問う⁵⁾。

3) 菊池 (2004) はソーシャルスキルを「対人関係を円滑にするスキルで、相手から肯定的な反応をもらい、否定的な反応を貰わないようにすること」と定義している。菊池の定義における肯定的な反応、否定的な反応は心理学における交流分析のポジティブストローク、ネガティブストロークに当たる。本稿で分析対象とした「自己探Ⅰ」も心理学の交流分析を基礎としたコミュニケーション能力を高めるプログラムである。したがって、本稿では菊池のソーシャルスキル尺度をコミュニケーション能力の尺度として用いることとした。

4) 新垣 (2010) を参照。

5) 学校については、「大学」、「短期大学」、「専門学校」、「その他」を問うている。また、学年については、大学1年次生から6年次生まで回答欄がある。将来的に他学部との比較や他大学との比較を行うために、便宜上フェイス項目に入れてある。

3 調査結果

本節では、「自己探 I」が松山大学経済学部生にどのような効果を与えたのかを検証する。まず最初に、今回の調査において、どのような属性の学生が対象となっているかを紹介する。次に、1 年次生全体に与えた効果を検証する。そして、各尺度の個別項目別に受講前後の平均値の差に着目し、変化の大きかった項目について検討を行う。

3.1 記述統計

2012 年度における「自己探 I」は、松山大学経済学部 1 年生 143 名（12 の一般基礎演習クラスの学生のうち、初日に受講した学生数）が受講した。受講生の属性は以下の表 1 のようにまとめられる。

表 1 2012 年度「自己探 I」受講生の属性

性 別		部活経験		出身地域			
男 性	94	経験あり	130	中国地方	14	九州・沖縄地方	3
女 性	49	経験なし	12	四国地方	123	留学生	3
出身県							
愛媛県	72	徳島県	4	山口県	4	福岡県	1
香川県	8	岡山県	3	島根県	1	中 国	3
高知県	8	広島県	4	大分県	1	不 明	3

松山大学経済学部生のうち、約 3 割が女子学生であるが、今回の受講生は学部全体の比率と比較すると女子学生の受講比率がやや大きくなっている。また、多くの学生は文化系、もしくは体育系のクラブ活動経験があり、団体で活動する経験をしている。出身地域を見ると、四国地方出身者が圧倒的に多く（82.1%）、中でも愛媛県出身者（64.3%）が多くを占める。松山大学生の多くは愛媛県内出身者が多く、それが今回の受講学生の出身地域別にも反映されて

いる。

3.2 各調査項目における効果測定と考察

各尺度について、「自己探I」の受講前後の平均値が表2で示されている。受講前と受講後の全体の平均値について対応のある t 検定を実施したところ、ソーシャルスキル($t(139) = -13.895$, $p < .001$)と自尊感情($t(142) = -9.671$, $p < .001$), 社会人基礎力($t(104) = -15.258$, $p < .001$)の全ての項目について有意な向上が見られた⁶⁾。また、性別に見ても同様の結果となる。すなわち、男子学生についても女子学生についても、それぞれの尺度について有意に向上していることがわかる⁷⁾。このことから、受講生の性別に関係なく各尺度に対して有効なプログラムになっていると考えられる。

表2 各尺度における事前と事後の平均値

		受 講 前			受 講 後		
		全体	男性	女性	全体	男性	女性
ソーシャルスキル	n	140	91	49	140	91	49
	平均	44.89	44.37	45.84	51.40***	51.75***	50.76***
自尊感情	n	143	93	49	143	93	49
	平均	23.48	23.76	22.94	25.43***	25.74***	24.84***
社会人基礎力	n	105	72	33	105	72	33
	平均	37.06	36.54	38.18	48.69***	48.19***	49.76***

***: $p < .001$

6) アンケートの回答について、受講前後で行っている。しかし、空白や2日目は不参加という理由で、各項目における人数に幾らかの差が出ている。

7) 男子学生について、ソーシャルスキルについては $t(90) = -12.787$, $p < .001$, 自尊感情については $t(92) = -7.599$, $p < .001$, 社会人基礎力については $t(71) = -11.902$, $p < .001$ だった。女子学生について、ソーシャルスキルについては $t(48) = -6.464$, $p < .001$, 自尊感情については $t(48) = -6.011$, $p < .001$, 社会人基礎力については $t(32) = -9.906$, $p < .001$ だった。

以下では、各尺度の項目ごとにどのような特徴があるかを概観し考察する。

3.2.1 ソーシャルスキル

表3はソーシャルスキルの各項目における、「自己探I」受講前後の平均値の差、 t 値、自由度をまとめている。ただし、有意確率についてはすべての項目において $p<.001$ であったことから省略している。

「自己探I」の受講前と受講後で差が最も大きかった項目は、「15. 初対面の人に、自己紹介が上手にできますか」で、「6. まわりの人達との間でトラブルが起きても、それを上手に処理できますか」、「5. 知らない人とでも、すぐに会話が始められますか」、「10. 他人が話しているところに、気軽に参加できますか」、「18. 生活や学習の目標を立てるのに、あまり困難を感じない方ですか」、「13. 自分の感情や気持ちを、素直に表現できますか」が比較的变化の大きかった項目として挙げられる。通常の自己紹介であれば、自分の名前、所属ゼミ名、趣味などを紹介するという形で行われるだろう。したがって、自己紹介をしている人に質問をする機会はなく、一方的に自己紹介者が選択した情報を相手に伝えることのみになる。しかし、「自己探I」では自己紹介をまった

表3 KiSS-18における各項目の差

番号	平均値の差	t 値	自由度	番号	平均値の差	t 値	自由度
1	-.301	-5.772	142	10	-.427	-7.215	142
2	-.322	-5.766	142	11	-.329	-5.698	142
3	-.294	-5.512	142	12	-.357	-6.313	142
4	-.322	-5.592	142	13	-.413	-6.390	142
5	-.434	-7.431	142	14	-.343	-5.321	142
6	-.455	-8.263	142	15	-.559	-9.722	142
7	-.282	-5.292	141	16	-.303	-5.943	141
8	-.380	-6.551	141	17	-.308	-5.299	142
9	-.308	-5.734	142	18	-.427	-6.673	142

く異なる方法で行う。1日目の午前中に『記者会見』というプログラムがあり、これが実質的な自己紹介の代わりとなる。プログラム名が示すとおり、単に自分の情報を他者に伝えるというものではない。予め名札を用意しておき、名札に氏名、誕生日、趣味、出身地・出身高校、血液型、好きなもの・人などを書き込んでおき、それを見て記者（質問をする人）は質問をする。相手に聞かれたことを答えることが自己紹介の代わりとなる。他者が相手の情報に興味を持って質問し、相手の情報を引き出すというプログラムである。このプログラムは通常の自己紹介に比べて、自分を知ってもらえることになる。そのため、自己紹介がうまくできると感じる学生が増え、平均値が向上したのであろう。

その他注目したい項目は、5と13である。知らない人とすぐに会話を始めることはなかなか難しいことであるし、ある程度のトレーニングを積む必要がある。しかし、受講生は受講後は知らない人と会話をすることにたいする抵抗感が低下している。これは、大学に入り知り合いが少ない中で、グループを組み2日間グループワークを行うことができたという経験や、自己理解を深め自信をつけた結果の現れと考えられる。

また、自分の感情や気持ちを素直に表現することは簡単ではない。ましてや、ほぼ初対面に近いメンバーに表現することはなおさら難しい。たとえ仲の良い友人であったとしても、素直に表現することで嫌な思いをさせたり落ち込ませたりするかも知れない。つまり、相手のことを気にかけるほどなかなか自分の気持ちや感情を表現しづらい状況が十分有り得る。しかし、気持ちは伝えないとなかなか伝わらないケースが多く、うまく伝わればより良い人間関係が構築できる。「自己探Ⅰ」では、他者のためにコメントをしたりアドバイスをし、あるいは自分でどのように自分の感情を他者に伝えればよいかを考えたり、ふりかえったりすることがプログラムの中に多く含まれている。気持ちをどのように伝えればよいかをしっかりと考えることによって、平均値の比較的大きな向上につながったと考えられる。

3.2.2 自尊感情

表4は自尊感情の各項目における「自己探I」の受講前と受講後の平均値の差、 t 値、自由度をまとめている⁸⁾。「3. 私は自分にはいくつか見どころがあると思っている」が比較的变化の大きな項目として挙げることができる。「自己探I」の目的の1つは、プログラムを通じて自己理解を深めることである。

「自己探I」にはそのための工夫が散りばめられており、特に「ふりかえり」はそのための大きな役割を果たしていると考えられる。しかし、自らの力のみで自己理解を深めることはなかなか難しい。「自己探I」はそのことを考慮し、「プレゼントカード」というプログラムを組み込んでいる。他者に自分の持ち味や持ち味を活かすためのアドバイスをしてもらおう。そうすることで、自分だけで発見できない他者視点での自らの持ち味を発見でき、見どころがあることに気づく。そのため、項目3が比較的大きな変化として現れたと考えられる。

自尊感情は、項目2, 5, 6, 8, 9が逆転項目である、すなわち否定的な項目になっている。表4から明らかなように、項目1, 3, 4, 7, 10の平均値の差については、すべて1%有意である。しかし、逆転項目については2, 6だけが有意である。また、項目6については5%有意にとどまる。「2. 私はときどき自分がまるでだめだと思う」について、有意に向上したのはプログ

表4 自尊感情における各項目の差

番号	平均値の差	t 値	自由度	番号	平均値の差	t 値	自由度
1	-.294	-5.512	142	6	-.127	-2.035	141
2	-.238	-3.655	142	7	-.280	-6.398	142
3	-.448	-9.078	142	10	-.294	-5.418	142
4	-.224	-4.762	142				

8) 「5. 私はあまり得意に思うことがない」、「8. もう少し自分を尊敬できたならばと思う」、「9. いつでも自分を失敗者だと思いがちだ」については有意な項目ではないため省略している。以下、番号が省略している場合は平均値の差が有意ではないことを意味する。

ラムのプレゼントカードの影響が大きいかもしれない。プレゼントカードは、持ち味や持ち味をもっと生かすためのアドバイスを書いて、メンバーに渡すプログラムである。メンバーはカードに目を通すことによって、何が自分の強み（長所）でそれをもっと伸ばすために何が必要であるかを考える。そのため、自分はダメではないという気持ちが芽生えることが考えられる。肯定的な感情については効果として現れやすいが、否定的な感情が変換するためには時間がかかることを意味しているかもしれない。

3.2.3 社会人基礎力

表5は社会人基礎力の各項目における、「自己探Ⅰ」受講前と受講後の平均値の差、 t 値、自由度をまとめている。比較的平均値の向上が高かった項目は「1. 主体性」、「2. 働きかけ力」、「7. 発信力」、「8. 傾聴力」である。

自己探Ⅰはグループワークが数多く組み込まれている。また、個人の考えを発言する機会も多い。そのため、自らワークに取り組み、また周囲にも働きかけてワークをこなしていく力が身についていると感じているのかもしれない。同様に、自らの考えを発言しなければならないため、発信力が身についていると考えているのだろう。プログラムには、コミュニケーションとは何かを考えるものが含まれており、会話の『コンテンツ』よりもむしろ『プロセス』のほうが大切であることを学ぶ。すなわち、『聞く』よりも相手の感情や想いを汲み取る『聴く』、単に『答える』のではなく相手を思いやっての『応える』のほうが大切であることを学ぶ。そのため、発言する力のみならず、その能力を支える傾聴力が向上したと考えられる。

一方、「11. 規律性」と「12. ストレスコントロール力」について、有意な向上は見られなかった。これは、プログラムの性質が主要因であると考えられる。プログラムはおおまかな時間は設定されているが、受講生の様子を見ながら時間変更をしたり、自由に話す時間が比較的多く与えられたりしており、いわゆる通常の大学における大教室の講義とは性質が異なる。時間が厳しく設定

表5 社会人基礎力における各項目の差

番号	平均値の差	t 値	自由度	番号	平均値の差	t 値	自由度
1	-1.384	-16.028	124	6	-1.140	-10.779	106
2	-1.389	-15.061	125	7	-1.563	-15.761	125
3	-.984	-10.366	125	8	-1.286	-14.507	125
4	-1.103	-12.253	125	9	-.698	-7.291	125
5	-1.016	-9.177	124	10	-.611	-6.530	125

されておらず、他グループの終了を待つ間の態度を事細かく注意されることもないので、それほど規律性に影響しないと考えられる。ストレスコントロール力についても同様である。受講生にとって、楽しいワークが多いことから、ストレスがあまり感じられないことが考えられる⁹⁾。そのため、この2点については、有意な向上が観察されなかったと考えられる。

4 お わ り に

以上の分析より、「自己の探求Ⅰ」プログラムは、導入教育としてコミュニケーション能力、自尊感情、そして社会人基礎力の向上に一定の効果があることが明らかとなった。ただし、これらの向上効果がどの程度継続するかは別途検討する必要がある。また、このプログラムで向上した各項目への効果を持続するような継続したプログラムを用意することは重要であると考えられる。そして、このような向上効果が退学率、定期試験の受験率、学生自主団体の組織率などの指標にどのような影響を与えるか、また上級生になった時の就職意識の差にどのように影響するかを分析し、検討することが今後の課題である。

9) そもそも、ストレスを感じ受講したくないという学生は最後まで残っておらず、アンケートに回答していない可能性がある。この点の確認については、今後の課題である。

参 考 文 献

- Goldstein, A. P., Sprafkin, R. P., Gershaw, N. J., and Klein, P. (1980) Skillstreaming the adolescent : A structural learning approach to teaching prosocial skills. Champaign, IL : Research Press.
- Rosenberg, M. (1989) Society and the adolescent self-image, Wesleyan University Press.
- 新垣円 (2010) “学校適応を目指した新入生オリエンテーション「自己の探求」効果の測定”, 初年次教育学会第 3 回大会発表論文集.
- 石田靖彦 (2009) “学校適応尺度の作成と信頼性, 妥当性の検討－生徒評定と教師評定を用いた他特性－他方相関行列からの検討－”, 愛知教育大学教育実践総合センター紀要, 第 12 号, 287-292.
- 菅佐和子 (1984) “SE (Self-Esteem) について”, 看護研究, 第 17 巻第 2 号, 117-122.
- 菊池章夫 (2004) “KiSS-18 研究ノート”, 岩手県立大学社会福祉学部紀要, 第 6 巻第 2 号, 41-51.
- 中武章子, 佐藤静一 (2005) “高校生における教師への心理的距離と学校適応に関する研究”, 久留米大学心理学研究, 第 4 巻, 53-60.
- 星野命 (1970) “感情の心理と教育(2)”, 児童心理, 第 24 巻 8 号, 1445-1477.
- 山田素行, 水野基樹, 芳地泰幸 (2009) “組織開発の体験は自己理解の変容をもたらすか?” 産業・組織心理学会第 25 回大会発表論文集, 91-94.

資 料

ソーシャルスキル

(1)～(8)の項目のそれぞれについて, あなたの自己評価に最も近いと思う番号に一つずつ○をつけてください (4 件法)。

1. 他人と話していて, あまり会話が途切れない方ですか。
2. 他人にやってもらいたいことを, うまく指示することができますか。
3. 他人を助けることを, 上手にやれますか。
4. 相手が怒っているときに, うまくなだめることができますか。
5. 知らない人とでも, すぐに会話が始められますか。
6. まわりの人達との間でトラブルが起きても, それを上手に処理できますか。
7. 怖さや恐ろしさを感じたときに, それをうまく処理できますか。
8. きまづいことがあった相手と, 上手に和解できますか。
9. 生活や学習をするときに, 何をどうやったらよいか決められますか。
10. 他人が話しているところに, 気軽に参加できますか。
11. 相手から非難されたときにも, それをうまく片付けることができますか。

12. 生活や学習の上で、どこに問題があるかすぐに見つけることができますか。
13. 自分の感情や気持ちを、素直に表現できますか。
14. あちこちから矛盾した話が伝わってきても、うまく処理できますか。
15. 初対面の人に、自己紹介が上手にできますか。
16. 何か失敗したときにすぐに謝ることができますか。
17. まわりの人達が自分とは違った考えを持っていても、うまくやっていけますか。
18. 生活や学習の目標を立てるのに、あまり困難を感じない方ですか。

自尊感情

(1)~(10)の項目のそれぞれについて、あなたの今の気持ちに最も近いと思う番号に一つずつ○をつけてください(4件法)。

1. 私は全ての点で自分に満足している。
2. 私はときどき自分がまるでだめだと思う。
3. 私は自分にはいくつか見どころがあると思っている。
4. 私はたいいていの人がやれる程度には物事ができる。
5. 私はあまり得意に思うことがない。
6. 私は時々、たしかに自分が役立たずだと感じる。
7. 私は少なくとも、自分が他人と同じレベルに立つだけの価値のある人間だと思う。
8. もう少し自分を尊敬できたならばと思う。
9. いつでも自分を失敗者だと思いがちだ。
10. 私は自分に対して前向きな態度をとっている。

社会人基礎力

今の自分に関して、どのような力や姿勢が身についていると思いますか。以下のそれぞれの力や姿勢について、該当する番号1つにそれぞれ○を付けてください(5件法)。

1. 自分から物事に進んで取り組む力：主体性
2. 周囲に働きかけ、影響を与える力：働きかけ力
3. 課題達成に向けて確実に行動する力：実行力
4. 現状を分析し、目的や課題を明らかにする力：課題発見力
5. 課題解決への道筋を考え、準備する力：計画力
6. 新しい価値や考え方を生み出す力：創造力
7. 自分の意見をわかりやすく伝える力：発信力
8. 相手の意見をじっくり聞き、相手の意見を引き出す力：傾聴力
9. 自分の意見や立場にこだわり過ぎない姿勢：柔軟性
10. 自分と周囲の人々や物事との関係性を理解する力：状況把握力

11. 社会のルールや人との約束を守ろうとする姿勢：規律性
12. ストレスの発生源に対応する力：ストレスコントロール力